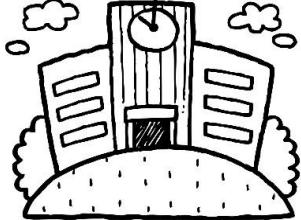
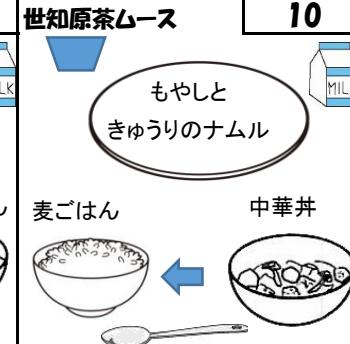
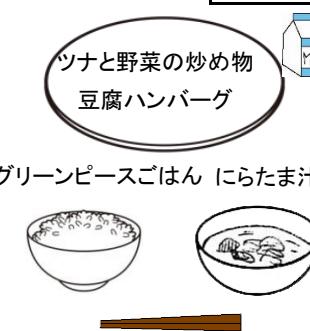


# 5月 はいぜん表 (A)

佐世保市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
6 <b>振替休日</b> 	7 教育研究会総会のため 給食はありません 	8 甘夏 茎わかめの炒め物 ごはん じゃがいものそぼろ煮 	9 大豆と小魚の揚げ煮 米粉パン みそちゃんぽん 	10 世知原茶ムース もやしときゅうりのナムル 麦ごはん 中華丼 
		新じゃがの季節です。新じゃがとは収穫時期の初期にできるもので、収穫してすぐに出荷するため、水分が多く、皮が薄いのが特徴です。	ちゃんぽんは長崎県の郷土料理の一つです。めんや豚肉、野菜が入っているので、栄養バランスもよい料理です。今日はみそ味のちゃんぽんです。	新茶の季節です。今日は世知原町の抹茶を使った世知原茶ムースです。お茶の風味をよく味わって食べましょう。
13 チリコンカン オムレツ コッペパン 千切り野菜のスープ 	14 ひじきと大豆の炒り煮 ホキの天ぷら ごはん 鶏ごぼう汁 	15 ツナと野菜の炒め物 豆腐ハンバーグ グリーンピースごはん にらたま汁 	16 いちごジャム フレンチサラダ 鮭のマヨネーズ焼き 食パン オニオンスープ 	17 オレンジ 春雨のピリ辛炒め ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 
チリコンカンの本場メキシコでは、いんげん豆などの豆とにんにくや野菜を煮込み、唐辛子で味付けし、タコスで包んで食べます。	ひじきには骨や歯を強くしてくれるカルシウム、血液をつくるのに必要な鉄分が豊富に含まれています。	えんどう豆の未熟な種子が「グリーンピース」です。現在は冷凍や缶詰でも売られていますが、生のグリーンピースが味わえる旬は晩春から初夏にかけてです。	新玉ねぎをたっぷり使ったオニオンスープです。新玉ねぎは皮が薄く、果肉も軟らかくて甘味があります。玉ねぎの甘味を出すために、よく炒めて作ります。	春雨は綠豆やじゃがいも、さつまいものでんぶんから作られます。形が似ているマロニーはじゃがいもでんぶんとどうもろこしでんぶん(コーンスター)から作られます。
20 アスパラのサラダ 鶏肉のハーブ焼き 2こずつ パン 卵スープ 	21 きんぴら ちくわの長崎天ぷら 2こずつ ごはん 野菜わん 	22 きゅうりの南蛮漬け 鰯の塩麹焼き わかめごはん 春雨汁 	23 一食ソース ゆでキャベツ メンチカツ パーカーハウスパン 豆乳のポタージュ 	24 野菜炒め さばのみそ煮 麦ごはん けんちん汁 
ハーブは料理では、香りづけや肉や魚の臭みをとるために使われます。今日は「バジル」というハーブを使っています。	長崎天ぷらは、衣に砂糖やしょうゆが入って味がついているのが特徴です。野菜や魚を使ってもおいしく食べられます。	今日の魚は「鰯(さわら)」です。成長するにつれ、名前が「さごし(さごち)」→「やなぎ」→「さわら」と変わるので、出世魚といわれます。	メンチカツとゆでキャベツにソースをかけてパサにはさんで食べましょう。食べる前は石鹼できれいに手を洗うようにしましょう。	けんちん汁は建長寺というお寺のお坊さんが、魚や肉を食べないので、変わりに豆腐やいも、野菜をたくさんいれてお汁を作ったのがはじまりといわれています。
冷凍パイン  チーズ ポテト コッペパン チンゲン菜のスープ 	27 ごまあえ 焼きしやも 2こずつ ごはん 豚汁 	28 おひたし 厚焼卵 五目御飯 白玉団子汁 	29 新玉ねぎのサラダ アイコトマト 2こずつ 黒砂糖パン カレーうどん 	30 グレープフルーツ 昆布サラダ ごはん 豆腐の中華煮 
チーズは何からできているか知っていますか？答えは牛乳です。そのため、たんぱく質やカルシウムがたくさん含まれています。	ごまにはたくさんの油が含まれているので、とても香りのよい「ごま油」が作られます。その他、老化を防ぐといわれているビタミンEなどの栄養も含まれています。	白玉団子はもち米を粉にした白玉粉と水を混ぜて、丸めてゆでたものです。すまし汁に入れる食べ方の他にも、きなこやみたらしのタレをかけでもおいしいです。	アイコトマトはミニトマトの仲間で、ラグビーボールのような形をしています。佐々や平戸、松浦などでたくさん作られています。	グレープフルーツはぶどうの房のように木に実ることからこの名前がつきました。ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。



たまねぎをじっくりいためよう！



たまねぎは、生で食べると、からい味がします。切るときにもなみだが出たり、ツーンとしたりしますよね。でも、たまねぎのあのどくとくのからみは、いためるとあまいうまみに変化するのです。弱い火でじっくりじっくりいためるのがコツ。こくのあるうまみになるので、カレーやビーフシチューのときはもちろん、オニオンスープのときもよくいためます。  
おうちでたまねぎの味や香りの変化を実けんして、感じてみよう。



## お茶のひ・み・つ！

●いろいろなお茶  
緑の「緑茶」も、ウーロン茶や紅茶も、みんな「茶」の葉から作られるんだよ。

●おいしい「煎茶」  
つみたてのお茶の葉を蒸して作る日本の代表的なお茶。香りとうま味、渋味、苦味がうまくそろったおいしいお茶だよ。

●長生きの「茶」の木  
100年以上もおいしいお茶の葉をしげらせる木があるよ。

●お茶のつみ方  
お茶の葉は手でつんだり、はさみや機械を使ってつんでいるところもあるよ。

●「お茶」の花  
白くてかわいい花がさくよ。

昔から、飲みつがれてきた日本の「お茶」を、これからも大切にしていこうね。

